

令和4年2月 献立表

日	曜	主食 (乳児)	献立名	給食の主な使用材料		体の調子を整える(緑)
				血・肉・骨になる(赤)	働く力のもとになる(黄)	
1	火	ご飯	吉野煮 小松菜のおひたし フルーツ ☆牛乳・ちんすこう	鶏肉・生揚げ かつお節 牛乳	じゃがいも・砂糖・片栗粉 小麦粉・砂糖・油	大根・人参・いんげん 人参・小松菜・キャベツ 果物
2	水	ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ フルーツ ☆牛乳・おふラスク	豚肉 牛乳	油 マカロニ・マヨネーズ おふ・砂糖・マーガリン	人参・玉葱・ピーマン・生姜・キャベツ 人参・キャベツ・コーン・きゅうり 果物
3	木	ご飯	いわしの竜田揚げ 大豆のはじき揚げ みそ汁 ☆牛乳・きなこサンド	いわし 水煮大豆・ちりめん 油揚げ・みそ・煮干し 牛乳・きな粉	油・片栗粉 砂糖・油・片栗粉・黒ごま 砂糖・マーガリン・食パン	白菜・葱・人参
4	金	ご飯	麻婆豆腐 パンサンデー フルーツ ☆牛乳・ココアプリン・昆布	豆腐・合いびき肉・ちくわ・みそ 錦糸卵・蒲鉾 牛乳・昆布	砂糖・油・ごま・片栗粉 春雨・砂糖・油・ごま油・ごま ココアプリンの素	人参・玉葱・えのき・葱 人参・玉葱・きゅうり 果物
5	土	うどん	カレーうどん さつま揚げとにんじんのきんぴら ☆牛乳・お菓子・フルーツ	牛肉・スキムミルク さつま揚げ 牛乳	うどん・油・カレールウ 油・砂糖・ごま お菓子	人参・玉葱・葱 人参 果物
7	月	ご飯	さばの煮つけ 小松菜 厚揚げのみそ汁 ☆フルーツヨーグルト	さば 厚揚げ・みそ・煮干し・わかめ ヨーグルト・スキムミルク	砂糖	小松菜 えのき・人参・三つ葉 フルーツ缶
8	火	ご飯	大根と豚肉の煮物 ほうれん草のおひたし フルーツ ☆牛乳・バナナパウンドケーキ	豚肉・油揚げ かつお節・ちりめん 牛乳・鶏卵・ヨーグルト	油・砂糖 砂糖・小麦粉・油	人参・大根・生姜 人参・ほうれん草・キャベツ 果物 バナナ
9	水	ご飯	肉豆腐 ひじきサラダ フルーツ ☆牛乳・クラッカーサンド	牛肉・焼き豆腐・豆腐 ロースハム・ちりめん・ひじき 牛乳・きな粉	油・砂糖 砂糖 マーガリン・砂糖・クラッカー	人参・玉葱・しめじ・葱 小松菜・人参 果物
10	木	ご飯	ポークソテー 切干大根のごまネーズ フルーツ ☆牛乳・揚げパン(ココア)	豚肉 ロースハム 牛乳	油 ごま・マヨネーズ ロールパン・油	玉葱・人参・小松菜・キャベツ 切干大根・人参・小松菜 果物
12	土	中華麺	みそラーメン 粉ふきいも ☆牛乳・お菓子・フルーツ	豚肉・蒲鉾・わかめ・みそ 牛乳	中華麺 じゃがいも お菓子	人参・玉葱・もやし・コーン・葱 パセリ 果物
14	月	パン	クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ ☆牛乳・バレンタインクッキー	豚肉・牛乳・粉チーズ・スキムミルク ロースハム 牛乳	じゃがいも・油・シチューの素 油・砂糖 薄力粉・バター・グラニュー糖	人参・玉葱・ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり・コーン 果物
15	火	ご飯	八宝菜 小松菜のチーズ和え フルーツ ☆牛乳・ふかしいも	豚肉・えび・うずら卵 チーズ・ちりめん 牛乳	油・片栗粉・砂糖 ごま・ごま油 さつまいも	人参・玉葱・葱・白菜・ピーマン・コーン・干し椎茸 小松菜・キャベツ・人参 果物